

كيف تحفظ درسا في 15 دقيقة

ولا تنساه أبدا ؟

تأليف الأستاذ حسن

مدونة النجاح بين اليوم والغد : إن كنت تريد النجاح في حياتك فأنت في العنوان الصحيح .

aujourddemain.blogspot.com

أهمية هذا الكتاب

يا ليت كنت أملك مثل هذه المعلومات عندما كنت أدرس في سنكم.

مهما كان سنك أو طريقة حفظك للدروس فستستفيد من هذا الكتاب.

هذه الطريقة هي نتيجة لخبرة وممارسة لأزيد من 10 سنوات مع التلاميذ.

أؤكد لك إن قرأت ما جاء في هذا الكتاب وطبقته ستزيد سرعة وكمية حفظك و ستتغير طريقة نظرتك للدراسة كلها ، وستحس بالمتعة وأنت تدرس .

الفهرس :

مقدمة :

لقد منحنا الله سبحانه وتعالى ما لم يمنحه لأحد من مخلوقاته : أعطانا العقل تلك الآلة الربانية التي أكرمنا بها الله سبحانه وتعالى تحتوي على أسرار و معجزات أذهلت العلماء وتركتهم في حيرة من أمرهم . و من المعجزات المودعة في العقل البشري : الذاكرة .



إذا تساءلنا أين هي الذاكرة ؟ أين يخزن العقل هذا الكم الهائل من المعلومات التي يتلقاها باستمرار ، معلومات على شكل أصوات تلتقطها الأذن ومعلومات على شكل صور تلتقطها العين وكل حاسة من حواسنا الخمس هي مصدر من مصادر استقبال المعلومات من حولنا.

أسئلة مهمة وكبيرة والإجابة عليها تظهر عظمة الله سبحانه في خلقه وأهلية الإنسان ليكون خليفة لله في أرضه .

وعليك أن تعلم أخي القارئ أن للعقل طاقات غير محدودة، وأنا أدعوك لتقوم ببحث في الإنترنيت عن العقل البشري لتفهم ما أرمي إليه.

ومن أسرار العقل البشري أنه لا ينسى أي معلومة تلقاها بأحد حواسه الخمس أبدا.

لكنه يقوم بتخزينها في ذاكرتك في مكان ما بذاكرتك . وهذا الكتاب سيعلمك كيف تصل إلى ما تم تخزينه بسهولة .

الذاكرة نوعان :

قصيرة المدى و بعيدة المدى:

لنضرب مثالا ، تخيل معي أنكم قستم مع أستاذ الرياضيات طول وعرض القسم فكانت النتيجة 5 أمتار و 25 سنتمتر على 3 أمتار و 73 سنتمتر.

ما الذي سيحصل ؟

طيلة وقت الدرس سيتذكر هذا القياس أغلبية التلاميذ لكن بعدما تخرجون وتبدؤون بالحديث في أمور عدة سيبدأ التلاميذ شيئا فشيئا نسيان القياس . وفي نهاية اليوم سيكون غالبية التلاميذ قد نسوه تماما. أما بعد أسبوع فبالتأكيد لن يتذكره إلا واحد أو اثنين. إن كان هذا يحصل مع معلومة بسيطة فما بالك مع درس كامل أو عدة دروس ؟

ما الذي حصل ؟

لماذا ننسى سريعا ؟

وهل ننسى فعلا ؟

وكيف يمكننا تذكر الأشياء وعدم نسيانها ؟

ولنفهم هذا الأمر خذ مطرقة ومسمارا، ضع المسمار فوق خشبة واطرقه بالمطرقة مرة واحدة واجعل الضربة خفيفة.

سؤال: هل يصلح هذا المسمار لنعلق عليه معطفا ثقيلا ؟ بالطبع لا، لأن الضربة الخفيفة التي تلقاها لم تثبته جيدا مما يجعله سهل القلع غير صالح للاستعمال .

والآن لنضرب المسمار ثانية عدة مرات حتى نتأكد من استقراره داخل الخشبة . عندها فقط سنكون متأكدين أنه لن يزول بسهولة ، وإن زواله سيكون بمشقة وسيترك حفرة كلما نظرنا إليها تذكرنا المسمار .

وهذه التجربة أخي القارئ تأخذنا إلى مفهوم الذاكرة القصيرة المدى والذاكرة البعيدة المدى. فإن تلقينا معلومة فإنها تستقر في الذاكرة

قصيرة المدى، فنتذكرها لبعض الوقت. لكن هذا المكان من الذاكرة نحتاج إليه باستمرار لأننا نتلقى المعلومات دون توقف.

فما الذي يحصل لهذه المعلومات ؟ هل ننساها ؟

الجواب ، لا . إننا لا ننسى شيئا أبدا و إنما ما يقوم به العقل هو تخزين المعلومات في منطقة أعمق في المخ ليستعمل منطقة الذاكرة قريبة المدى في استقبال معلومات جديدة .

ما الدليل على أننا لا ننسى المعلومات أبدا ؟

الدليل سهل ، كم مرة سمعت أغنية فذكرتك بواقعة جميلة مررت بها ؟ كم مرة تحدثت مع أصدقائك عن طفولتكم فتذكرت أحداثا مضحكة كنت تظن أنك نسيتها تماما ؟ وكم مرة شممت رائحة عطر ذكرتك بأحد أساتذتك أو شخص عزيز عليك؟ عقل الإنسان لا ينسى، إنما يخزن المعلومات.

السؤال الآن ما السبيل إلى الوصول إلى كل المعلومات التي خزنت في ذاكرتنا ؟

لن أجيب على هذا السؤال، فالمعلومات التي خزنت سابقا في ذاكرتك تحتاج إلى تدريب من نوع خاص، و لأنه موضوع كبير ومهم قد أتطرق إليه لاحقا في كتاب آخر إن شاء الله. إنما السؤال الذي يطمح هذا الكتاب الإجابة عليه هو :

كيف أخزن المعلومات من الآن فصاعدا بالشكل الصحيح في ذاكرتي لأصل إليها بسهولة ؟

ولأقرب مفهوم ما سنقوم به تخيل معي أنك تلقيت معلومة فقام عقلك بتخزينها في منطقة من الذاكرة . الذي يجب أن نقوم به هو بناء طريق سريع يربطنا بتلك المنطقة ، هذا كل شيء . ولتتمكن من ذلك اتبع الخطوات التالية.

لنعمل على الذاكرة قصيرة المدى.

الخطوة الأولى

التركيز:

إننا لا نتذكر إلا ما نركز عليه ، لذا تجد أشخاصا يتذكرون أشياء معينة لكثرة اهتمامهم بها بينما آخرون يتذكرون أشياء أخرى. وقد تجد من يستطيع أن يحكي لك وقائع ويعطيك معلومات بالتفاصيل عن مواضع تصيبك أنت بالملل .

هذه حقيقة يجب أن نستوعبها و نستعملها . فالتركيز يساعد على الحفظ الجيد والسريع . فأول الخطوات ، ابتعد عن كل المشوشات : التلفاز ،الهاتف ، الأصدقاء الثرثارون ... المهم أنت تعرف ما يشوش عليك أثناء الدراسة فابتعد عنه.

واعلم أن العقل لا يستطيع أن يركز إلا على شيء واحد في نفس اللحظة . فلا تقل لي إنني أستطيع الحفظ رغم الضوضاء . فربع ساعة مع التركيز التام خير من 3 ساعات مع التشويش . ولا تنسى أننا نريد أن نحفظ في وقت قياسي 15 دقيقة. وهو وقت قصير، فلن يضرك شيء إن انقطعت عن العالم 15 دقيقة .

الخطوة الثانية

افهم ما ستحفظه:

اقرأ الدرس مرة واحدة مع التركيز التام. والذي أريده منك هو أن تفهم 80 بالمائة من المعلومات الموجودة به.

و بعد ذلك اشرح الدرس لأحدهم . لأننا نفهم ما نحفظه بسهولة وأسهل طريقة للفهم هو أن تقرأ فقرة ثم تشرحها لأحدهم . وإن لم تجد من تشرح له تخيل أن أحدا جالسا بجانبك ينتظرك بفارغ الصبر لتشرح له . فافعل ...

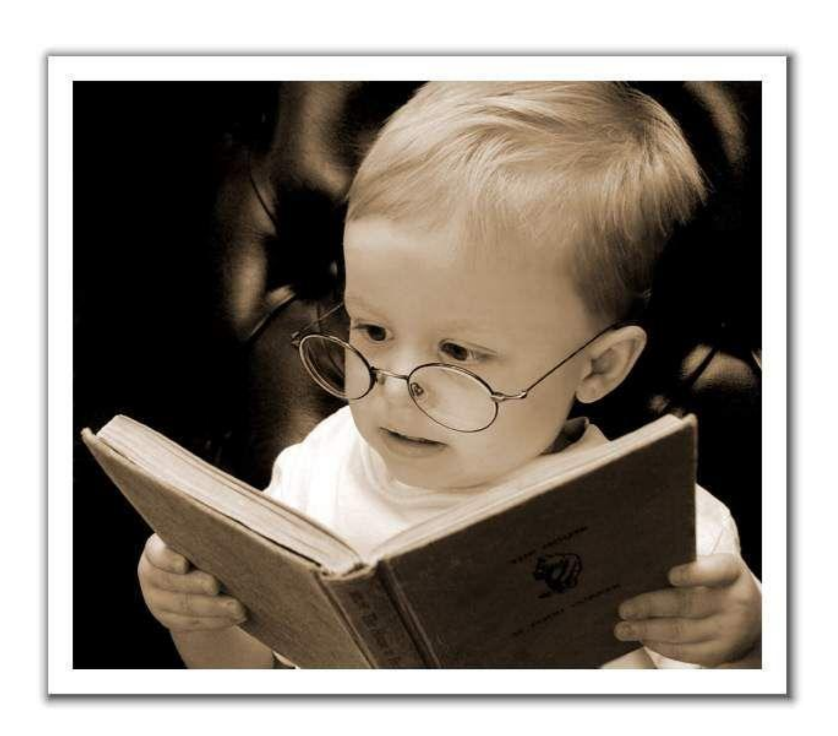


اشرح الدرس ولو لنفسك وستفهمه بسرعة وافهم الدرس وستحفظه بسرعة.

لا حظ أنك لم تبدأ بحفظ الدرس لحد الآن. ورغم ذلك فقد بدأ يتسرب إلى عقلك بيُسر .

الخطوة الثالثة

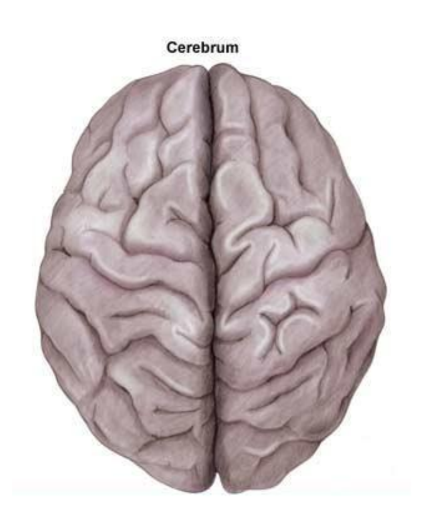
اقرأ الدرس 10 مرات :



لا أريدك أن تبدأ بالحفظ بعد ، إنما اقرأ فقط .فالمفاجئ في هذه الطريقة أنك ستحفظ دون أن تحفظ ، أي دون أن تقوم بجهد يذكر. لدى أريدك أن تنسى فكرة الحفظ تماما . اقرأ فقط ...

إن كان الدرس طويلا جدا فقسمه إلى فقرات وابدأ بالفقرة الأولى اقرأها 10 مرات. ولا تنسى عملية التركيز، أفرغ ذهنك من كل شيء يشغلك وأجل التفكير فيه بعد ربع ساعة.

والآن بعد أن انتهيت من القراءة انتقل إلى الخطوة التالية. تخيل معي أننا قسمنا المخ الى نصفين ...



فمخ الإنسان نصفان، النصف الأيمن والنصف الأيسر. فأحدهما مسئول عن المنطق والعمليات الرياضية والثاني مسئول عن الخيال والإبداع.

ولكي نحفظ جيدا علينا أن نستعمل نصفي المخ في عملية تخزين المعلومات. فعندما قرأنا الدرس أو الفقرة 10 مرات كان الهدف تسجيل المعلومات (ضربنا المسمار قليلا).

وهذا ما يفعله غالبية التلاميذ والطلبة، (تكرار الدرس بضع مرات فيستظهرونه ثم يطوون الدفتر ضانين أن عملية الحفظ قد انتهت).

الخطوة الرابعة



التخيل

كل ما عليك أن تفعله هو قراءة الدرس أو الفقرة 3 مرات وأنت تتخيلها .لا بد أن تتقن هذه التقنية فهي سر الحفظ السريع والدائم. فإن كان الدرس في مادة التاريخ مثلا تخيل الأحداث والشخصيات وحوَل ما تحفظه إلى فيلم في مخيلتك.

حول كل جملة إلى لقطة في فيلمك ، توقف عند كل جملة بعض الوقت وأنت تكررها في نفسك وتتخيلها في ذاكرتك . وأخيرا اجمع بين اللقطات لتحصل على فيلم ممتاز.

شاهد هذا الفيلم 3 مرات على الأقل وأنت تستظهر ما حفظته. وعندها ستضمن الحفظ السريع للدرس.

اجعل ما تتخيله غير مألوف ، فإن كان عليك أن تتخيل سيارة فتخيل سيارة طولها 30 مترا مثلا أو سيارة يجرها حمار ينهق والناس يضحكون على راكبها .

عندما تتخيل أشياء عادية سرعان ما تنساها أما عندما تخيلت أشياء غريبة فتلتصق بذاكرتك.

ولتكون لعملية التخيل فائدة قصوى ، اقرأ الفقرة أو الدرس وأنت ترتب مشاهد فيلمك كأنك مخرج سينمائي. غير ترتيب المشاهد وقرب الكاميرا وأبعدها ، واجعل الزمن يرجع للوراء أو يتقدم للأمام حسب الحاجة.

واعلم أن هذه التقنية تبدوا صعبة في البداية خصوصا للمواد التي لا تكون على شكل قصة ، لكن مع المدة يصبح المرء متمرسا . وتصبح عملية التخيل سهلة وسريعة .

الخطوة الخامسة:

استظهر ما حفظته 3 مرات وأنت تعيد تخيل نفس المشاهد.

لنجرب النتيجة الآن، قم باستظهار ما حفظته وأنت تستعمل طريقة التخيل. تخيل نفس الأحداث والصور والمشاهد التي حفظت بها وستتفاجأ بالنتيجة ...

سترى كيف يمكنك الانتقال من فقرة إلى فقرة بسهولة ويسر بل ولا تنسى شيئا . وأكثر من ذلك يمكنك أن تستظهر الدرس بالمقلوب. أو أن تبدأ من أي فقرة تريد.



ملاحظة : إن توقفت في تطبيقك لهذا الكتاب عند هذه الفقرة ستحفظ دروسك بسرعة إن شاء الله ، إلا أنها لكنك ستحس أنك تفقدها شيئا فشيئا . ولتعرف كيف تتفادى هذا الأمر يجب أن تستمر في القراءة.

لنعمل على الذاكرة البعيدة المدى



حتى اللحظة استطعنا أن نرسخ الدرس في الجانب الأيسر والأيمن من أذهاننا جيدا .

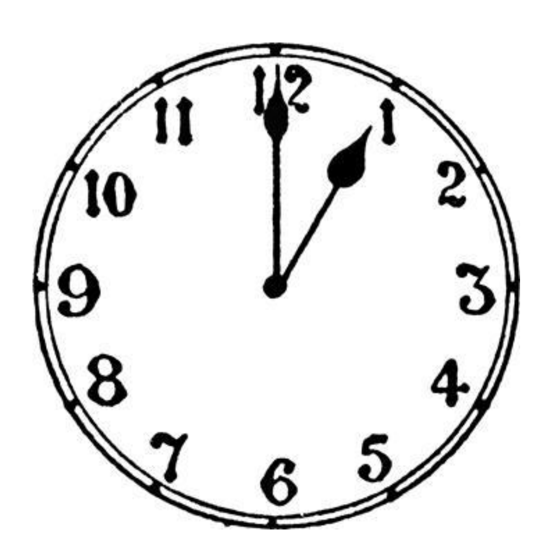
وقد مكننا هذا من ربط طريق سريع بيننا وبين المعلومات المخزنة فنستطيع تذكرها بسهولة وبالتفصيل. ولكنها موجودة الآن بالذاكرة قصيرة المدى.

والسؤال الآن هو كيف أستطيع تذكر هذه المعلومات وقتا طويلا ولم لا مدى الحياة ؟

ولنتمكن من تحقيق هذا الأمر سنطبق نتيجة أبحاث دقيقة عن الذاكرة. حيث سنقوم بتحويل الطريق الذي ربطناه بيننا وبين المعلومات المراد تذكرها إلى طريق رسمية. ولتحقيق ذلك علينا العمل على الذاكرة البعيدة المدى .

الخطوة الأولى

ارجع إلى الدرس بعد ساعة :



عد إلى الدرس بعد ساعة من انتهائك من حفظه، واقرأه مرة واحدة ثم قم باستظهاره. وإن كانت بعض المعلومات قد تفلتت اقرأها من 5 إلى 10 مرات دون أن تتخيلها، ثم تخيلها 3 مرات وقم باستظهار كل الدرس أو الفقرة.

الخطوة الثانية

عد إليه بعد 24 ساعة :



إن كل ما فعلته لحد الآن يضمن لك إن شاء الله أن تتذكر كل تلك المعلومات لمدة 24 ساعة. يجب عليك الآن تراجع ما حفظته مراجعة خفيفة وإلا سيبدأ بالاندثار.

لا تستظهر في بادئ الأمر بل اقرأ الدرس مرة واحدة على الأقل وأنت تتخيله ثم اشرحه لأحدهم وإن كان شخصية من نسج خيالك، هذا يكفي. وإن كنت تريد المزيد قم باستظهاره مرة واحدة.

الخطوة الثالثة

عد إليه بعد أسبوع:

lundi
mardi
mercredi
jeudi
vendredi
samedi
dimanche



أوصيك إن كنت تريد العمل بهذه الطريقة بأن تسطّر برنامجا في ورقة يشمل الدروس التي ستراجعها مع تحديد مواعيدها. فبعد أسبوع لك موعد مع ما حفظته اليوم لتراجعه وتثبت حفظه.

انتبه، أنا لا أحدثك عن يوم الأحد بل كل درس حفظته اكتب عنوانه في برنامجك بعد 24 ساعة ثم بعد أسبوع. وهكذا سيترسّخ أكثر في ذهنك وستتمكن من تذكره بسهولة .

الخطوة الرابعة

عد إليه بعد شهر :

من المؤكد أننا لا نحفظ معلومات لننساها بعد شهر بل نحن بحاجة لها لتبقى في أذهاننا مدة طويلة. وخصوصا فئة التلاميذ فهم مطالبون بتذكر ما يتعلمونه طيلة السنة الدراسية على الأقل...

لذا برمج مراجعة كل درس راجعته لتراجعه بعد شهر.

الخطوة الخامسة

عد إلى الدرس بعد سنة



وأخيرا عد إليه بعد سنة ولن تنساه إن شاء الله أبدا.

وسائل مساعدة:

لتطبق هذه الطريقة لابد لك من أن تضع برنامجا على الورق وإلاّ اختلطت عليك الأمور فتفشل بسرعة.



أقترح عليك أن تستعمل مذكرة لتحولها إلى يومية فتكتب في رأس كل صفحة التاريخ، وكلما حفظت درسا أو مجموعة من المعلومات كتبت عنوانه في التواريخ المناسبة (24 ساعة، أسبوع، شهر، سنة).

وهكذا ستصبح عملية الحفظ عملية سهلة ويسيرة لأنها مبرمجة ، فلا شيء تتركه للصدفة لذا لن يفاجئك اختبار. ولن تكون مضطرا للسّهر...

كما أن الحفظ سيكون مقسم على أيام السنة بطريقة علمية.



يمكنك أن تستعين بيومية الهاتف فتبرمجه ليذكرك في اليوم والساعة المناسبة وكذلك يومية الكمبيوتر إن كنت تتوفر عليه.

خاتمة

أريد في الختام أن ألفت نظرك أخي القارئ إلى أنني أعلم أن هذا الكتاب سيقرؤه الآلاف مع مرور الزمان. ممن أعرف وممن لا أعرف. كما أنني أعلم أنه سيبقى يتنقل عبر الانترنيت من موقع إلى آخر ومن منتدى إلى أخرى ولا بأس في ذلك فهو صدقة جارية لكل مسلم.



لكن قرّاء هذه الكتاب سينقسمون إلى مجموعتين:

مجموعة ستقرؤه دون أن تعمل به.

ومجموعة ستقرؤه وتعمل بما جاء به من نصائح ثمينة.

وهذا الفرق بين الناجحين وغير الناجحين في حياتهم. فالناجحون يعملون بما يعلمون بل ويتقنون ما يفعلون. وغير الناجحين لا يعملون بما يتعلمون ويظلون ينتقلون من فشل إلى آخر وهم يلومون الظروف على حالهم السيئ. بينما زمام أمرهم ومفتاح نجاحهم أقرب إليهم مما يتخيلون.

فانظر من أي الفريقين تريد أن تكون.

لا تنساني من صالح دعائك، وفقك الله وسدد خطاك.

الأستاذ حسن

أرحب برسائلكم التي تحمل إلي استفساراتكم وانتقاداتكم ونصائحكم .

chammsdinn@gmail.com

زوروا مدونتي لمزيد من الإستفادة

aujourddemain.blogspot.com